Service Sanitaire
[SESSION 2026-2027]

Thématique
[ALIMENTATION & ACTIVITE PHYSIQUE]

RESPONSABLE

Pr Frédéric Tessier
frederic.tessier@univ-lille.fr

PUBLIC CIBLE

- Prioritaire : cycle 2 et 3
- Écoles (à partir de la grande section de la maternelle)
- Collèges
- Lycées
- Adultes en bonne santé
- Seniors autonomes

REFERENTIELS

- Programme national nutrition santé
- Promouvoir l'activité physique des jeunes (INPES)
- INSERM (agir sur les comportements nutritionnels)
- Manger Bouger

EFFECTIF

- 12 groupes
- 60 étudiants

CONNAISSANCES spécifiques apportées aux étudiants lors de la formation thématique :

- Lors de la formation thématique les étudiants apprendront que la nutrition est aujourd'hui considérée comme étant une science qui regroupe l'alimentation et l'activité physique.
- Les étudiants verront que la nutrition ne se limite pas à un équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique. Les aspects hédoniques (émotions et plaisir) et de partage sont aussi très importants.
- Les familles d'aliments et leurs différents intérêts nutritionnels seront présentés.
- Des éléments d'éducation nutritionnelle destinés à assurer la santé et le bien-être des populations seront abordés.
- Les recommandations nutritionnelles du Programme National Nutrition Santé (PNNS) seront présentées et discutées. Un focus sera fait sur la recommandation de « manger 5 fruits et légumes par jour ».
- Le lien entre alimentation, activité physique, obésité et maladies métaboliques sera abordé et discuté.
- Les différences entre sport loisir, sport en compétition et activités physiques du quotidien seront expliquées avec un rappel sur les recommandations concernant les enfants (60 min/jour), les facteurs et les risques liés à la sédentarité, les risques liés à la pratique du sport, les risques liés au dopage.
- Connaissances sur les ressources locales mobilisables : voir référentiels ci-dessous

COMPETENCES spécifiques apportées aux étudiants lors de la formation thématique :

- Savoir présenter les recommandations nutritionnelles du PNNS de manière simple, ludique, et adaptée au public cible
- Savoir éveiller une prise de conscience sur l'équilibre entre alimentation et activité physique sans stigmatiser.
- Savoir encourager l'adoption volontaire de comportements liés à l'alimentation et l'activité physique pour une meilleure santé, et un bien-être à long terme.
- Savoir parler de nutrition avec des mots simples et, quand cela est possible, avec des ateliers culinaires, des travaux dans un potager etc.
- Savoir prendre du recul en cas de non-respect des recommandations du PNNS.

Thématique
[ALIMENTATION & ACTIVITE PHYSIQUE]

RESPONSABLE

Pr Frédéric Tessier
frederic.tessier@univ-lille.fr

PUBLIC CIBLE

- Prioritaire : cycle 2 et 3
- Écoles (à partir de la grande section de la maternelle)
- Collèges
- Lycées
- Adultes en bonne santé
- Seniors autonomes

REFERENTIELS :

- Programme national nutrition santé
- Promouvoir l'activité physique des jeunes (INPES)
- INSERM (agir sur les comportements nutritionnels)
- Manger Bouger

EFFECTIF

- 12 groupes
- 60 étudiants

EXEMPLES D'ACTION DE TERRAIN

- En grande section de maternelle : Décrire les différentes familles d'aliment en les regroupant par couleur. Dessiner une assiette avec des aliments de différentes couleurs. Faire découvrir les différentes pratiques sportives accessibles aux enfants

- En école élémentaire : Faire un focus sur une des recommandations PNNS (produits laitiers, féculents, fruits & légumes …), et expliquer comment atteindre cette recommandation. Organiser un atelier autour du goût des fruits et légumes. Organiser une animation dans un potager (expliquer l'intérêt de consommer des produits de saison). Créer un évènement autour de la pratique du sport, présentation par des élèves de leurs pratiques.

- Au collège : Commencer par un questionnaire alimentaire (par exemple : rappel des 24h), analyser le questionnaire, faire une restitution globale (pas individuelle) et rechercher un ou plusieurs points d'amélioration (sans être moralisateur). Apprendre à lire et à comprendre une étiquette alimentaire (proposer aux collégiens de rapporter des emballages alimentaires). Parler des risques liés à la sédentarité, des changements de comportements physiques liés aux écrans (temps passé en sédentarité, parler des risques liés au dopage.

- Au lycée : Aborder le thème de la diversité alimentaire et de ses bienfaits santé. Montrer que le plaisir nutritionnel n'est pas opposé à la notion de « nutrition santé ». Débattre du prix et de la valeur nutritionnelle de différents snacks plus ou moins populaires (exemple : un fruit versus un Kinder Bueno). Réflexion autour du sport comme facteur de socialisation, les valeurs de l'engagement sportif.

- Devant un public d'adultes : Présenter les grandes lignes des recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Parmi les objectifs nutritionnels de santé publique fixés par le Haut Conseil de la santé publique (HCSP), les étudiants pourront encourager l'activité physique et la consommation de fruits et légumes, proposer une réduction de la consommation de sel, sensibiliser les femmes en situation de pauvreté au risque de carence en fer etc…

BESOINS MATERIELS

- Accès à un jardin d'école
- Accès à une cuisine scolaire ou pédagogique
- Matériel classique de fournitures scolaires et de loisirs créatifs
- Vidéoprojecteur